ALINCO FITNESS

品名 **プチトレサイクル**

品番 **AFB2017**

取扱説明書

この度は、お買上げいただきまして誠にありがとうございました。
本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容に従って正しくお使いください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。　●無断の複製は固く禁じます。

⚠ 警告・注意 安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味		
	⊘ 絶対におこなわないでください。	分解をしないでください。
	! 必ず指示に従ってください。	OK? 確認をしてください。

■使用前の警告・注意・・・・・・・・・・・・・・

- ! 本製品は家庭用のフィットネス器具です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
- ! 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
次に該当する方は本製品を使用しないでください。
● 医師が使用を不適当と認めた方
次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
● 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
● 知覚障害のある方
● 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
● 皮膚疾患のある方
● 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
● 骨粗しょう症など骨に異常のある方
● 心臓に障害のある方
● ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
● 呼吸器障害をお持ちの方
● 高血圧症の方
● 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
● 悪性の腫瘍のある方
● リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
● 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
● 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
● 脚、腰、首、手にしびれのある方
● 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
● リハビリテーション目的で使用される方
上記以外に身体に異常を感じているとき
- ! 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、又は他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、小さなお子様やペットのいる場所でのトレーニングはおやめください。
- ! 本製品は体重９０ｋｇ以下の人が座って使用することを想定して作られています。本体の上に立ったり、必要以上に体重を掛けたりしないでください。ご使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- ! 本製品の連続使用時間は１５分です。１５分以上の連続作動はおやめください。また、ご使用後１時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。
- ! ご使用前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などを傷める原因になります。
- ⊘ 本製品は連続使用によりクランク部に熱が発生します。１分間に６０回転を超える速度での使用や、１５分以上の連続使用はおやめください。また、本製品の使用中・使用後はクランク部が熱を持っていますので触れないようにご注意ください。
- ! 安全のため、使用中以外でもクランク部などの駆動部分に手指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児など取扱説明書を理解できない方が本製品に近づかないように十分ご注意ください。
- ! 本製品をご自分で改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用しないでください。重大な事故を引き起こす原因になります。
- 事故・破損の原因となりますので、弊社指定の修理技術者以外の方は、分解したり、改造・修理は絶対にしないでください。
- ! ご使用前には都度、各部の部品が完全に固定されていること、キズや変形・ひび割れなどが無いことをご確認ください。ロックレバーが緩んでいますと、ご使用中に支柱が動くこともあり、重大な事故を起こすおそれがあります。
- OK? 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、金属バリなどの有無、変形、また全ての溶接個所にひび割れなどがないかご確認ください。

■使用中の警告・注意・・・・・・・・・・・・・

- ⊘ 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
- ! 指輪やネックレスなどのアクセサリーは必ずはずし、髪の毛の長い方は巻き込まれないよう束ねるなどしてください。
- ! 各部を操作する時には、手指などを挟まないように注意ください。
- ! 本製品は水平な床の上に設置し、使用中は必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
- ! 運動中に身体を壁や柱などにぶつけないよう広い場所でお使いください。
- ! 本製品は１人用です。同時に２人以上で使用しないでください。
- ! 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのがよく、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
- ! ご自身の体力に合った運動方法でご使用してください。無理な運動は重大な事故の原因になります。
- ! 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください）、手指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。
- ! 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。
（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）

⚠ 警告・注意 安全のため必ずお守りください。

- 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外、ベランダや軒下、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。
- 濡れた手での電池交換はしないでください。故障の原因になります。
- 電池交換の際、電池が飛び出す場合がございますのでご注意ください。
- 電池は、電池の取扱説明書に従ってご使用ください。

■お手入れ・保管についての警告・注意・・・・・・

- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭き取ってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭き取ってください。
- 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。
- 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、直射日光が当たる場所や屋外、高温・多湿な場所には保管しないでください。
- 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されていない場合でも、部品の劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
- 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より１年間を過ぎた製品、購入日が弊社にて確認できない場合は有償にての点検サービスをおこなっておりますので、お気軽に弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 長時間使用しない場合は電池を外してください。電池が液漏れを起こして故障などの原因になります。
- 電池は、小さなお子様が誤って飲み込むことのないような場所に保管してください。万一飲み込んだ場合は、息ができるようにしながら、ただちに医師にご相談ください。
- 環境保護のため廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。
- 使用済電池は端子にテープなどを貼るなどの処置をしてから、地域で定める条例に従って廃棄してください。

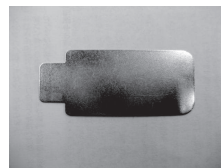
付属品・各部の名称・折りたたみ方法

■付属品 梱包をあけましたら、必ず各部品が揃っていることをご確認ください。

□メーター＋メーターホルダー ×１セット

□負荷調節ダイヤル×１個

□ボタン電池×１個（テスト用）

□電池取り外し工具×１個

■本体

メーターの固定方法

①負荷調節ダイヤルを外す
②メーター＋メーターホルダーを本体に取り付ける
③再度、負荷調節ダイヤルを取り付ける

ペダルベルト
ペダル
メーター
メーターホルダー
クランクアーム
負荷調節ダイヤル
ロックレバー

必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。また、弊社では専用マットを販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

■折りたたみ方法

①ロックレバーを上げる。
②本体をスライドさせて折りたたむ。
③ロックレバーを下げる。

→

→

品名	プチトレサイクル	主な材質	スチール、PP（ポリプロピレン）、PA（ポリアミド）、ABS（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂）、TPR（熱可塑性ゴム）、PVC（ポリ塩化ビニル）
品番	ＡＦＢ２０１７		
本体サイズ	W３８０mm×D４４５mm×H３０５mm		
折りたたみサイズ	W３８０mm×D４４５mm×H１８５mm		
質量（重量）	約２.５kg	連続使用制限	１５分
電池	ボタン電池（ＬＲ４４）×１個（テスト用）	生産国	台湾

電池のセット方法

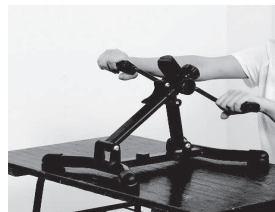
この表示メーターは、ボタン電池（LR44）を使用します。
注意）電池の極性（＋・－）を正しく入れてください。
間違えると機械が故障するおそれがあります。
①メーターホルダーからメーターを外す。
②新しい電池を取り付ける。
③電池を取り出すときは、電池取り外し工具を使って、電池ホルダーから電池を押し出す。

⚠注意 ①電池の＋極を上に向けた状態で電池ホルダーにスライドさせるように差し込んでください。②電池を交換する際は、周辺の部品に衝撃を与えないようご注意ください。センサーが反応しなくなるおそれがあります。

本製品に付属されている電池はテスト用のため、残量がわずかしかありません。ご使用前に新しい電池をご購入ください。

運動方法・負荷調節方法について

【イスを使って使用する場合】
本製品を安定したイスの前に置き、実際に腰掛けた状態で位置を決めます。

【上半身の運動をする場合】
本製品をテーブルの上に置き、本体の前に座ります。両手でペダルを握って、ペダルを回します。

【床に腰かけてバイク運動をする場合】
床に座った状態でペダルに両足を乗せ、寝た状態で運動してください。本体が動く場合、本体が動かないよう壁などに当てた状態でご使用ください。

■負荷調節方法
本体の負荷調節ダイヤルを回していただくと運動強度が微調節できます。

⚠注意 本体が軽量なため、使用時に動く場合があります。また、床面保護のためご使用時には必ず滑り止めのマットを敷いてください。

表示メーターについて

この表示メーターは、回数・時間・累積回数・カロリーを選択式で表示できます。

オートスタート　運動を始めると自動的に表示を開始します。
オートパワーオフ　運動を中止してから数分後に自動的に表示が消えます。

⚠注意 ペダルを回してもカウントされない場合は、メーター裏（基板側）のコネクターに本体側コードが正しく差し込まれているかご確認ください。

固定表示部

スキャン
数秒ごとに表示を自動切替します。
①回数→②時間→③累積回数→④カロリー

回　数　回
運動回数を表示します。

時　間　分：秒
運動の経過時間を表示します。

累積回数　回
今までの運動回数を累積表示します。

カロリー　kcal
運動による消費カロリーの目安を表示します。

モードボタン
短く押す　表示される項目を切替えます。
長く押す　３秒以上長く押すと全ての数値がオールリセットされます。
※累積回数はリセットされません。累積回数を「０」に戻すには、電池を入れなおしてください。

故障かな？と思う前に 下記の項目を一度チェックしてください。

症状	チェック箇所
●カウントしない	●センサー感知用の磁石が離れていないか、外れていないかご確認ください（右写真）。
●異音がする	●使用中、クランクアーム部の熱膨張により、回転が鈍くなり、キュッキュッと音が鳴りだすことがあります。その場合には、本体の負荷調節ダイヤルを少し緩めると音がなくなります。

●通常時　●磁石が離れた状態　●磁石が外れた状態

磁石

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話、ＦＡＸ、又はＥ－ｍａｉｌでその状況をつたえてください。